



BIJEG U SREĆU

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

SKRIVENI VRT VEDRINE

**Escape room ili Soba za bijeg
namijenjena učenju**



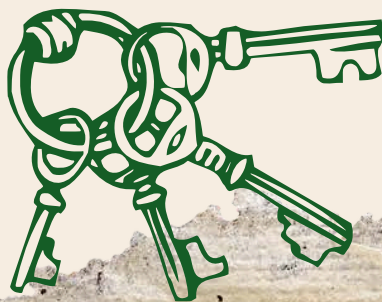
UVOD

Dobrodošli u sobu za bijeg "Skriveni vrt vedrine" namijenjen učenju . Ova soba za bijeg je nastala kao rezultat projekta "Escape to Happiness/Bijeg u sreću", čiji je cilj razvoj metodologije za obrazovanje odraslih sa svrhom promicanja sreće među odraslima.

Jedan od glavnih ciljeva projekta je kreiranje interaktivnog alata, sobe za bijeg namijenjene učenju, radi uključivanja odraslih u razmišljanje o vlastitoj sreći i mentalnoj dobrobiti. Za razliku od zabavnih soba za bijeg, naša soba za bijeg namijenjena učenju usredotočuje se na olakšavanje procesa učenja i poticanje razmišljanja o zadacima s kojima se susreće u igri.

Sobe za bijeg nisu samo zabavne i zanimljive, nego pružaju i izvrsnu priliku za istraživanje i razmišljanje o određenim temama s odraslim učenicima. "Skriveni vrt vedrine" usmjeren je na otkrivanje sreće i razumijevanje što za svakog pojedinca znači biti sretan. Komponente učenja igre razvijene su na temelju matrice kompetencija i Bloomove taksonomije, osiguravajući optimalno iskustvo učenja. Prilagođen je odraslima u dobi od 25 i više godina i nije prikladan za osobe mlađe od 18 godina. Ovdje ćete pronaći detaljan vodič o postavljanju sobe za bijeg namijenjene učenju, uključujući napomene za voditelje o tome kako uključiti odrasle učenike i maksimizirati ishode učenja za svoju grupu.

Nadamo se da ćete imati interaktivno, zabavno i refleksivno iskustvo učenja.





SKRIVENI VRT VEDRINE

soba za bijeg namijenjena učenju

Autori:

ZASAVSKA LJUDSKA UNIVERZA, ASPIRA, PUČKO OTVORENO UČILIŠTE KOPRIVNICA, JUMPIN HUB, PRO LAPINLAHTI MIELEINTERVEYSSEURA RY, EDUKOPRO, L.C.EDUCATIONAL LTD AND HUMACAPIACT



DOB SUDIONIKA: 25+



VELIČINA GRUPE: 5 - 7 sudionika



TRAJANJE: 5 minuta uvoda, 60 minuta igre, 10 do 15 minuta debriefinga (s ciljem dobivanja povratnih informacija)

ISHODI UČENJA

- **POTICATI SAMOREFLEKSIJU:** Poticanje sudionika na introspekciju i istraživanje svojih misli, emocija i iskustava.
- **NJEGOVATI SURADNIČKE VJEŠTINE:** njegovanje timskog rada, učinkovite komunikacije i međusobnog razumijevanja među sudionicima.
- **STIMULIRATI KRITIČKO RAZMIŠLJANJE:** Uključivanje sudionika u analitičko razmišljanje, kreativnost i prilagodljivost pri rješavanju problema.
- **RAZVIJATI EMOCIONALNU INTELIGENCIJU:** Pобољшanje prepoznavanja emocija, regulacije i empatije u različitim kontekstima.



PRAVILA IGRE

- Ova soba za bijeg namijenjena je učenju, a koncipirana je kao linearna igra u nizu.
- Sve se koristi jednom, ali neke predmete sudionici mogu ponovno koristiti ili ponijeti sa sobom.
- NIJE potrebna pretjerana snaga.
- Ukoliko sudionik naiđe na prepreke koje ne može riješiti, u svakom trenutku može zatražiti pomoć ili voditelj može dati savjet.
- U pojedinim trenucima igre sudionici mogu koristiti svoje mobilne telefone.
- Sudionici ne smiju pisati po materijalima. Materijali za pisanje će biti osigurani, ukoliko je potrebno. Osim ako određena zagonetka ima posebne upute za pisanje na papiru (kao zagonetka br. 2).

UVODNA PRIČA (prije ulaska u sobu)

NAPOMENA: ovaj tekst treba pročitati sudionicima prije ulaska u prostoriju kako bi shvatili koja je njihova misija.

Dobrodošli u sobu za bijeg namijenjenu učenju!

Pozvani ste kao potomci Evelyn, predane vrtlarice koja je misteriozno nestala nakon što je otkrila skrivenu kartu koja vodi do zagonetnog tajnog mjesta. Kao njeni potomci, ovdje smo da vam kažemo da je Evelyn bila jako nesretna i mislimo da je njen nestanak imao veze s njenim emocionalnim stanjem. Nitko ne zna kamo je otišla nakon što je pronašla ovu kartu, ali čini se da je naletjela na nešto zadržavajuće što ju je tamo zadržalo.

Vaša misija kao njezinim rođacima je otkriti istinu o Evelyninim otkrićima. Vaše putovanje započinje odlaskom u šumu u kojoj je Evelyn posljednji put viđena, sklapajući slagalicu misterija njezina nestanka i otkrivajući tajne na koje je naišla.

Uloga sudionika: Slijedite Evelynine korake kako biste saznali što joj se dogodilo i kamo je otišla.

Konačna misija: Saznati što se dogodilo Evelyn.



IGRANJE IGRE KORAK PO KORAK

Nakon što su upoznati s pričom o Evelyn i misijom sudionika, sudionici ulaze u sobu. Soba za bijeg je sekvencijalna, što znači da sudionici rješavaju jednu po jednu zagonetku i prelaze na sljedeću zagonetku. Kako bi znali kamo trebaju ići, otključat će kartu u prvoj zagonetki. Voditelj će ih odvesti do prve zagonetke gdje će započeti svoje putovanje.

ZAGONETKA 1 - Početak

POSTAVLJANJE:

Na stolu ili podu postavite 1. zagonetku

- Kutija s lokotom od 4-znamenke, unutar kutije je "KARTA" koja će kasnije voditi sudionika kroz igru.
- Stranica iz Evelyninog dnevnika.
- Stranica kalendara za mjesec srpanj.
- Posuda za cvijeće s 3 ruže u njoj. Na dnu posude za cvijeće (iznutra) ispisan je broj 6.

IGRANJE IGRE

Sudionici moraju otkriti šifru lokota za otključavanje s 4-znamenkaste brave. Analizirajući upisani tekst u dnevniku i kalendar, morat će identificirati određeni datum. Na kalendaru za SRPANJ (7. mjesec) imaju zaokružen br. 2, a godina je izbrisana i vidi se samo 19_ _ . Trag za godinu su 3 ruže i broj 6 u posudi za cvijeće. Točan odgovor za otključavanje brave je 2736.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Ako sudionik naiđe na teškoće i ne može dalje, možete im dati savjet poput: "Kako se piše datum, što dolazi prvo"?

Stечene kompetencije:

komunikacijske vještine, razumijevanje.

ZAGONETKA 1 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA



KARTA - karta će biti vodič sudionicima kamo dalje trebaju ići u svom zadatku





ZAGONETKA 2 - Vrijeme za čaj

POSTAVLJANJE:

Na stolu ili podu postavite 2. zagonetku:

- Velika staklena posuda u kojoj se nalaze 1 baterijska svjetiljka, stranica sa zapisom iz dnevnika, stranica s popisom cvijeća (pogledajte video o tome kako stvoriti nevidljivi kod na stranici s popisom cvijeća u odjeljku materijala za ispis), izrezane slike praznih staklenki (pogledajte video u odjeljku materijala za ispis).
- Kutija sa 3-cifrenom bravom. I unutra vrećice čaja od kamilice.
- Posuda s vodom.

IGRANJE IGRE

Na temelju karte sudionici odlaze do staklene posude. Vadeći iz staklenke ono što je unutra, čitaju **zapis iz dnevnika** i shvaćaju da moraju pronaći 5 stvari (biljke i cvijeće) koje su pomogle Evelyn da se umiri, to će učiniti osvjetljavanjem praznih staklenki, što će otkriti tajne slike i nazive cvijeća koja nedostaje na **popisu cvijeća**. Zatim moraju otkriti koji joj je cvijet najviše pomogao i što je s njim napravila, a odgovor je u zaključanoj kutiji. Da bi dobili šifru, morat će staviti dio **papira s cvijećem**, na kojem piše "Ne zaboravite držati korijenje u vodi" u posudu s vodom i pojavit će se šifra 731. Otključavajući kutiju, pronaći će vrećice čaja od kamilice.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

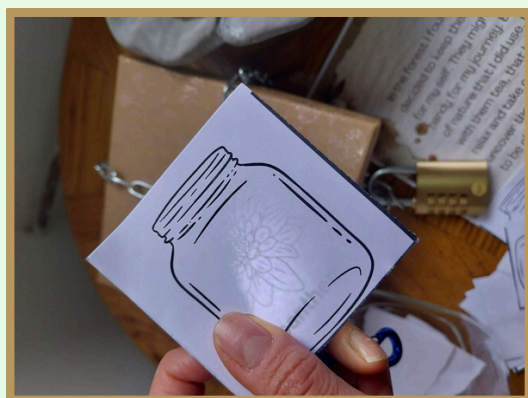
Sudionici ovdje moraju pronaći nazive cvijeća/bilja prije otključavanja kutije. Možda ih bude strah staviti papir u vodu, ali ovdje im možete dati nagovještaj da mogu "upotrijebiti vodu da bi dobili točan odgovor" ili ih pitati "Kako održavamo biljke na životu?" Stavljamo li **KORIJENJE ZAPRAVO** u vodu?"

Nakon što otvore zaključanu kutiju, pronaći će vrećice čaja, možete im reći da ih ponesu sa sobom i da će im trebati na kraju putovanja.

Stečene kompetencije:

briga o sebi, analiziranje, procjena.

ZAGONETKA 2 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA



ZAGONETKA 3 - Kamenita staza

POSTAVLJANJE:

Na stolu ili podu postavi treću zagonetku:

- Pravo kamenje porazbacano uokolo (za ukras).
- Ispisane slike kamenja sa simbolima, ispisan kamen s QR kodom.
- Kutija s 3-znamenkastom bravicom i unutra list papira na kojem je opisana tehnika disanja 478.

IGRANJE IGRE

Prateći kartu, sudionici idu do zagonetke s kamenjem. Okolo zaključane kutije razbacano je kamenje, slike kamenja sa simbolima i ispisan kamen s QR kodom.

Prvo skeniraju i poslušaju glas na QR kodu. To je glas Evelyn u nevolji. Sudionik treba smisliti kako otključati kutiju i otkriti što je pomoglo Evelyn da se smiri. Analizirajući ispisanu sliku kamenja, sudionici će uvidjeti da su neki kod, a dva su tekstovi za dekodiranje koda.

Jednom kad ga dekodiraju, trebalo bi pisati **“VJEŽBAJTE TEHNIKU DISANJA 4-7-8”**. To je ujedno i kod za otključavanje kutije 478 (možda će trebati neko vrijeme da dobijete točan redoslijed brojeva). Nakon što otvore kutiju, prikazuje im se tehnika disanja 4-7-8. Ovdje im je potrebno vrijeme da sami uvježbaju tehniku.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Nakon što sudionici otključaju kutiju, potaknite ih da odvoje trenutak i vježbaju tehniku disanja 4-7-8.

Stečene kompetencije:

Vježbe mindfulness-a, prva pomoć za mentalno zdravlje, reagiranje.

ZAGONETKA 3 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 4 - Spajanje s povezom na očima

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti zagonetku broj 4.

- Kutija s bravom na ključ, unutar kutije ispisana zagonetka.
- OMOTNICA sa zapisom iz Dnevnika s tajnom porukom.
- Povez za oči.
- Lonac sa zemljom i cvijećem (koristite bilo koje cvijeće, važno je da ima zemlje u loncu).

***NA drugoj strani sobe, na vidljivo mjesto, stavite ŠKOLJKU.

IGRANJE IGRE

Sudionici dolaze do kutije, na vrhu kutije je povez za oči i omotnica na kojoj piše **“PRIJE NEGO ME OTVORIŠ, JEDNA OSOBA NEKA STAVI POVEZ NA OČI I NE SKIDA GA DOK NE NADEŠ MOJU ŠPILJU NESIGURNOSTI”** (u tom trenutku sudionici moraju izabrati jednu osobu koja će imati povez na očima). Otvarajući omotnicu, ponovno nađu zapis iz dnevnika.

Dešifrirajući ga (koristeći samo riječi s velikim slovima), pročitat će naglas: **“Onaj Tko Ne Vidi, Mora Pronaći Školjku Da Nadje Ključ. Ne boj se tame; glas tvog prijatelja vodit će te do školjke.** Sudionik s povezom na očima tada mora slušati glasove ostalih sudionika koji će ga/ju voditi do ŠKOLJKE u sobi. Nakon što sudionik dođe do ŠKOLJKE, voditelj kaže: **“PRONAŠLI STE ŠPILJU NESIGURNOSTI, MOŽETE SKINUTI POVEZ S OČIJU”**. Unutar ŠKOLJKE, sudionik pronalazi poruku, čitajući je oni shvaćaju da je ključ zakopan u loncu s ružama pored zaključane kutije. Otključavši kutiju, pronalaze konačnu zagonetku koju treba sastaviti i koja kaže: “Prave veze se ostvaruju kad otključaš svoje strahove.”

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Ova zagonetka uključuje malo kretanja i možda će sudionicima trebati pomoć da to razumiju. Ovdje kao voditelj možete samo razjasniti upute ako treba. Trebaju shvatiti da samo jedna osoba ima povez, a ostali vode tu osobu svojim glasom (idi lijevo, 3 koraka ravno, idi desno, gore lijevo...) kako bi pronašla ŠKOLJKU u sobi. Kad je pronađe, može skinuti povez s očiju. Vi, voditelj, reći ćete: **„NAŠLI STE ŠPILJU NESIGURNOSTI, MOŽETE SKINUTI POVEZ S OČIJU“**. Kad pročitaju poruku u školjci shvatit će da je ključ za otključavanje u tegli s cvijećem. Ako ne shvate da moraju iskopati ključ, dajte im savjet poput "da biste pronašli ključ, morate ga iskopati, kao što mi iskopavamo iz vlastitih nesigurnosti"

Stechene kompetencije:

- timski rad, vještine rješavanja problema, prilagodljivost, organiziranje, komunikativnost.

ZAGONETKA 4 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 5 - Prijelaz do vrta

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti zagonetku broj 5. Ovo je prijelazna zagonetka, to je dio u kojem sudionici dolaze do vrata tajnog vrta. Ovdje imate dvije mogućnosti:

1. stvoriti "vrata" kao neki prijelaz u vrt i ukrasiti vrata cvijećem.
 2. stvoriti prijelaz u vrt tako što će sudionici ući u drugu prostoriju. Neka vrata djeluju kao ulaz.
- slika zagonetke za ispis,
 - poklon kutija.

IGRANJE IGRE

Sudionici dolaze do ulaza, gdje ih dočekuje vratar (voditelj), koji im govori sljedeće:

“Možete proći kroz vrata tek kada smislite pravu lozinku, samo JEDNU riječ”. Tamo također pronađu i poklon kutiju, a unutar kutije su slike koje su s obje strane listova (na manjim slikama svaka ima po jedno slovo). Sudionici moraju sastaviti slike po redu (tj. slike bebe, odrasle osobe, starije osobe itd.). Nakon što postave slike točnim redoslijedom, trebali bi dobiti rečenicu **“ovaj trenutak je...”**, a ako još nemaju ideju, recite sudionicima da okrenu kartice, vidjet će veliku sliku dara i riječi **“možeš biti samo...”**.

Nakon što dođu do prave riječi, moraju je izgovoriti naglas. (lozinka: **PRISUTAN**).

Kada to izgovore, voditelj kaže: “Točno. Sada, da biste svladali vještinu prisutnosti, morate šutjeti jednu minutu, brojeći dah kroz 10 ciklusa (udah+izdisaj).” Nakon vježbe, voditelj otvara vrata i propušta ih.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Voditelj ovdje ima jedinstvenu ulogu, oni preuzimaju ulogu "vratar" koji će otvoriti vrata u vrt nakon što sudionici izgovore pravu riječ "SADA".

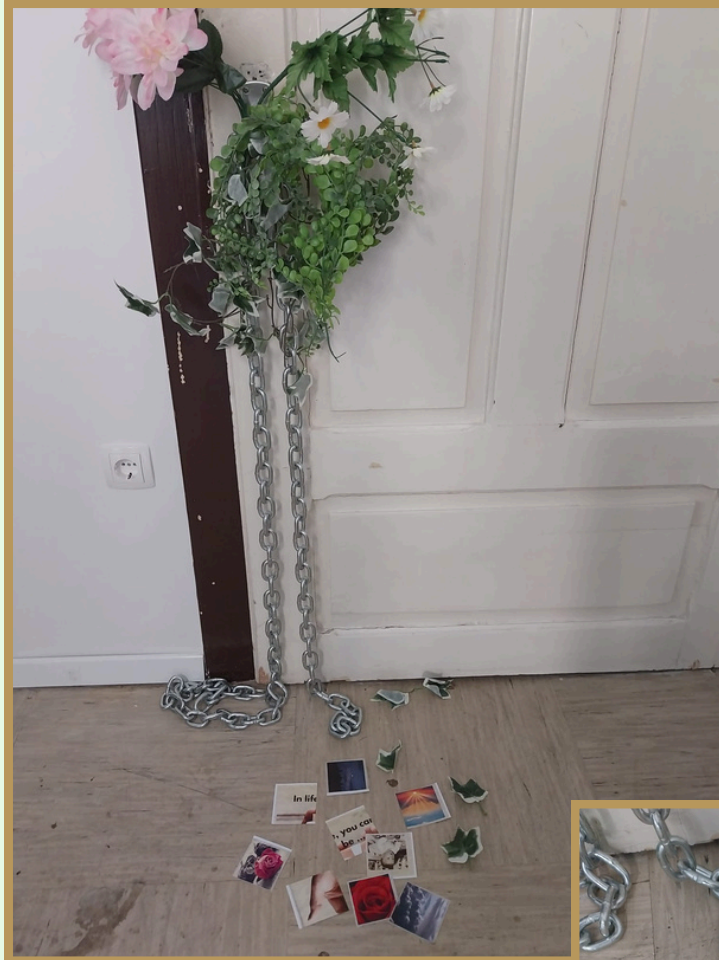
Ovdje ćete možda morati sudionicima davati natuknice o riječima. Također, moći ćete ih potaknuti da vježbaju prisutnost u trenutku izvodeći vježbu prije ulaska u vrt.

Stечene kompetencije:

Mindfulness vježba, komunikacija, pregovaranje.



ZAGONETKA 5 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 6 - Mudar prijatelj

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti zagonetku broj 6:

- Kutija za zaključavanje s bravom od 3 znamenke i papir unutra "reci sovi..."
- iza kutije postavi kip sove (može biti drvena, keramička, igračka).

NAPOMENA: ispod sove zalijepit ćete KLJUČ iz zagonetke broj 7, pogledaj upute dalje u zagonetci 7.

- Ogledalo s QR kodom na njemu i tajni kod za otključavanje kutije (pogledaj video s uputama kako stvoriti nevidljivi zrcalni kod u dijelu kod sastavljanja zagonetke i materijala za ispis).
- Kartice za refleksiju sa simbolima (za ispis).

IGRANJE IGRE

Sudionici stižu do zagonetke gdje nailaze na SOVU, pokraj je zaključana kutija, ogledalo i neke kartice. Najprije sudionici moraju skenirati QR kod i poslušati glas sove.

Tada će primijetiti da karte za razmišljanje s navodnicima imaju neke čudne oznake, a spajajući ih zajedno pročitat će riječ SAMOREFLEKSIJA - unatrag! Tada će morati upotrijebiti ogledalo da vide što piše. Ako još nisu shvatili da je šifra zapisana u zrcalu, recite im da pažljivo slušaju sovin glas.

Šifra se otkriva kada sudionici puhnu u zrcalo i pojavit će se šifra 762. Ovo će otključati kutiju, a unutra je kartica koja upućuje sudionike da uzmu jedan od citata za razmišljanje koji im najviše govori i kažu SOVI zašto.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Voditelj će možda trebati dati više savjeta - da moraju upotrijebiti dah kako bi otkrili kod. Također, sudionike treba potaknuti da odaberu jednu karticu za razmišljanje koja im se sviđa i podijele zašto im "govori".

Stечene kompetencije:

Manipulacija, imitacija, kritičko mišljenje, snalažljivost.

ZGONETKA 6 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 7 - Preobražaj

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti zagonetku broj 7:

- Kutija s bravom na ključ (sakrij ključ ispod sove u zagonetki 6). Unutar kutije su otisnuti leptiri s riječima i također ukrasni leptiri (obavezno otisnuti u bojama).
- Materijali za ispis.
- Tehnika tapkanja leptira za ispis.

IGRANJE IGRE

Sudionici dolaze do kutije koja se zaključava ključem, oko kutije su slike preobražaja leptira, a na poledini su zagonetke koje treba riješiti. Nakon što riješe zagonetku, pisat će **“POGLEDAJ ISPOD SOVE”**, sudionici će se morati vratiti na prethodnu zagonetku i pogledati ispod sove gdje su pronašli ključ (zalijepite ključ na dno sove). Unutra će pronaći leptire s riječima i poruku da ponesu leptire na sljedeću zagonetku. Unutra se također nalaze bilješke kako koristiti tehniku tapkanja leptira za smirivanje.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Možda ćete morati podsjetiti sudionike koja je prva životinja koju su sreli u slagalici. Također, trebalo bi biti moguće da sudionici uzmu leptire iz kutije na svoju sljedeću zagonetku.

Stечene kompetencije:

Upravljanje grupnom dinamikom, preciznost, artikulacija.

ZAGONETKA 7 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 8 - Dnevnik

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti zagonetku broj 8:

- izlistani Dnevnik.
- ukras - cvijeće.

IGRANJE IGRE

Ova zagonetka vraća sudionike natrag na priču o Evelyn u vrtu i što je ona tražila. Sudionici ovdje nalaze dnevnik. Uloga voditelja je da djeluje kao čuvar vrata, kao u zagonetki 5. Sudionici prolaze kroz dnevnik, prvi zadatak je spojiti leptire iz zagonetke 7 na slici leptira koji nedostaje. Zatim naiđu na pismo koje Evelyn još mora poslati. Upute sudionicima su da ovo pismo pošalju predajući ga čuvaru vrata (voditelju). Čuvar vrata zauzvrat daje sudionicima omotnicu s UV SVJETLOM i kaže im: "Ovo svjetlo će vam pomoći da završite svoj zadatak i saznate što se dogodilo Evelyn". Na kraju dnevnika nalazi se QR kod, sudionici ga skeniraju, a on će ih odvesti na web stranicu **futureme.org**, gdje imaju priliku sami sebi napisati pismo u budućnosti.

NAPOMENA ZA VODITELJA :

Ova zagonetka je malo drugačija, nema koda kao u zagonetki 5, sudionici moraju predati čuvaru vrata neposlano pismo kako bi dobili omotnicu s UV SVJETLOM za sljedeću zagonetku. Potaknite sudionike da pročitaju cijeli dnevnik i dovrše zadatak na kraju slanjem pisma u budućnost, to može biti kratak citat ili fraza.

Stечene kompetencije:

Fleksibilnost, empatija, otpornost.

ZAGONETKA 8 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





ZAGONETKA 9 - Meta zagonetka

POSTAVLJANJE:

Kako postaviti slagalicu broj 9, meta slagalicu.

- Zaključana kutija s trocifrenom bravom, unutar kutije papir koji vodi do zdjele sa kamenjem.
- Materijali za ispis: Abeceda i papir sa zagonetkom (na papiru je nevidljivim markerom ispisana riječ STRES).
- Pero za ispis s tragom.
- Ukrasno narančasto i crveno perje.
- Ukrasna zdjela s kamenjem s "papirom koji otkriva što se dogodilo Evelyn" na dnu.

IGRANJE IGRE

Ovo je posljednja zagonetka! Sudionici dolaze do zaključane kutije okružene perjem, komadom papira sa zagonetkom i abecedom. Obasjavajući s UV SVJETLOM iz zagonetke 7, otkrit će riječ STRES ispod zagonetke. Morat će koristiti abecedu. Svako slovo riječi STRES imalo je bročanu poziciju u abecedi. PRIMJER: S je broj 19 u nizu, a T je 20. slovo. KADA zapišu sve pozicije, moraju ih zbrojiti do $19+20+18+5+19+19=100$.

Podsjetnik za sudionike da moraju zbrajati brojeve nalazi se u jednoj od zagonetki ispisanih na peru. **100** je kombinacija brave.

U kutiji će pronaći upute da moraju pronaći zdjelu kamenja negdje u sobi (pobrinite se da zdjelu stavite na mjesto koje nije tako vidljivo).

Prvo moraju ukloniti jedan kamen i zamijeniti lošu naviku dobrom. Vadeći sve kamenje, otkrivaju posljednju tajnu poruku od Evelyn na dnu.

Sada moraju sastaviti sva slova koja su sakupili kako bi napisali riječ **FENIKS!** Ovdje igra završava, Evelyn se pridružila i ponovno je rođena poput Feniksa.

NAPOMENA ZA VODITELJA:

Sudionicima će možda trebati još nekoliko savjeta, poput korištenja abecede i zbrajanja brojeva. Ovdje je također bitno napraviti lijep prijelaz na proces razmišljanja i debriefinga, nakon što shvate riječ FENIKS, pozovite ih da dođu i sjednu za stol ili krug koji ste pripremili za refleksiju.

Stečene kompetencije:

Samosvijest, upravljanje stresom, vrednovanje.

ZAGONETKA 9 - POSTAVLJANJE U SLIKAMA





PROCES DEBRIFINGA

POSTAVLJANJE:

- Pripremite udoban prostor za razmišljanje i pozovite sudionike da vam se pridruže.
- Možete donijeti vrećice čaja od kamilice iz zagonetke br. 2 za stol i šalice i toplu vodu da uživate u čaju tijekom razmišljanja.
- Dajte svakom sudioniku pojedinačni list za pisanje "Razumijevanje Evelyn - razumijevanje mene"

KAKO PROVESTI PROCES REFLEKSIJE:

Započnite s uvodom da su igre završile, ali nastaviti ćemo ovdje kako bismo bolje razumjeli Evelyn i kako se njezina priča odnosi na nas. Otkrili smo da je Evelyn prošla kroz proces ponovnog rođenja i metaforički postala FENIKS (podsjetite sve na ovaj mit ako je potrebno).

Sada zamolite sudionike da zamisle da mogu sresti Evelyn nakon njezina ponovnog rođenja i razgovarati s njom. O čemu bi razgovarali, kako bi ona izgledala?

Sada dajte sudionicima ispisani list "Razumijevanje Evelyn - razumijevanje mene" (ovaj list je napravljen na temelju pitanja "Mapa empatije" koja možete koristiti da suosjećate i bolje razumijete nekoga). Sudionicima možete objasniti da će kroz ova pitanja analizirati i možda bolje razumjeti Evelynine odluke te da također mogu razmisliti o sebi.

Dajte sudionicima 5 minuta da ga ispune.

Nakon što sudionici ispune mapu empatije, možete krenuti u otvoreni razgovor sa sudionicima postavljajući sljedeća pitanja kako biste se također osvrnuli na znanje, vještine i stavove stečene kroz escape room. Slobodno upotrijebite donja pitanja kao vodič, nije ih nužno koristiti sva. Sudionici mogu najprije podijeliti nešto s karte empatije ako žele.



PROCES DEBRIFINGA

GRUPNA PITANJA ZA DEBRIEFING

ZNANJE

- Mislite li da je Evelyn bila svjesna svog mentalnog zdravlja?
- Jeste li pronašli neke korisne prakse prve pomoći? Poput brige o sebi i mindfulnessa.
- Imate li bolje razumijevanje emocionalne inteligencije? (objasnite ako je potrebno)

VJEŠTINE

- Smatrate li da ste razvili svoje komunikacijske vještine? Koliko ste često imali priliku komunicirati u grupi?
- Kakav je bio timski rad u vašoj grupi?
- Kako ste se uhvatili u koštac s rješavanjem problema?

STAV

- Kakav stav imate prema vlastitom upravljanju stresom?
- Mislite li da je empatija važna ljudska karakteristika? Zašto? Jeste li osjećali imalo empatije tijekom igre?
- Mislite li da ste kroz igru stekli razumijevanje Evelininih izbora? Koliko je važno imati različito razumijevanje tuđih mentalnih problema?

Možete izostaviti neka pitanja ako smatrate da su ih sudionici već pokrili govoreći u otvorenoj raspravi.

Za kraj, zamolite svakoga da kaže jednu riječ ili rečenicu koje će zapamtiti iz ovog iskustva.



METERIJALI ZA ISPIS

i

UPUTE ZA
SASTAVLJANJE
ZAGONETKE



ZAGONETKA 1

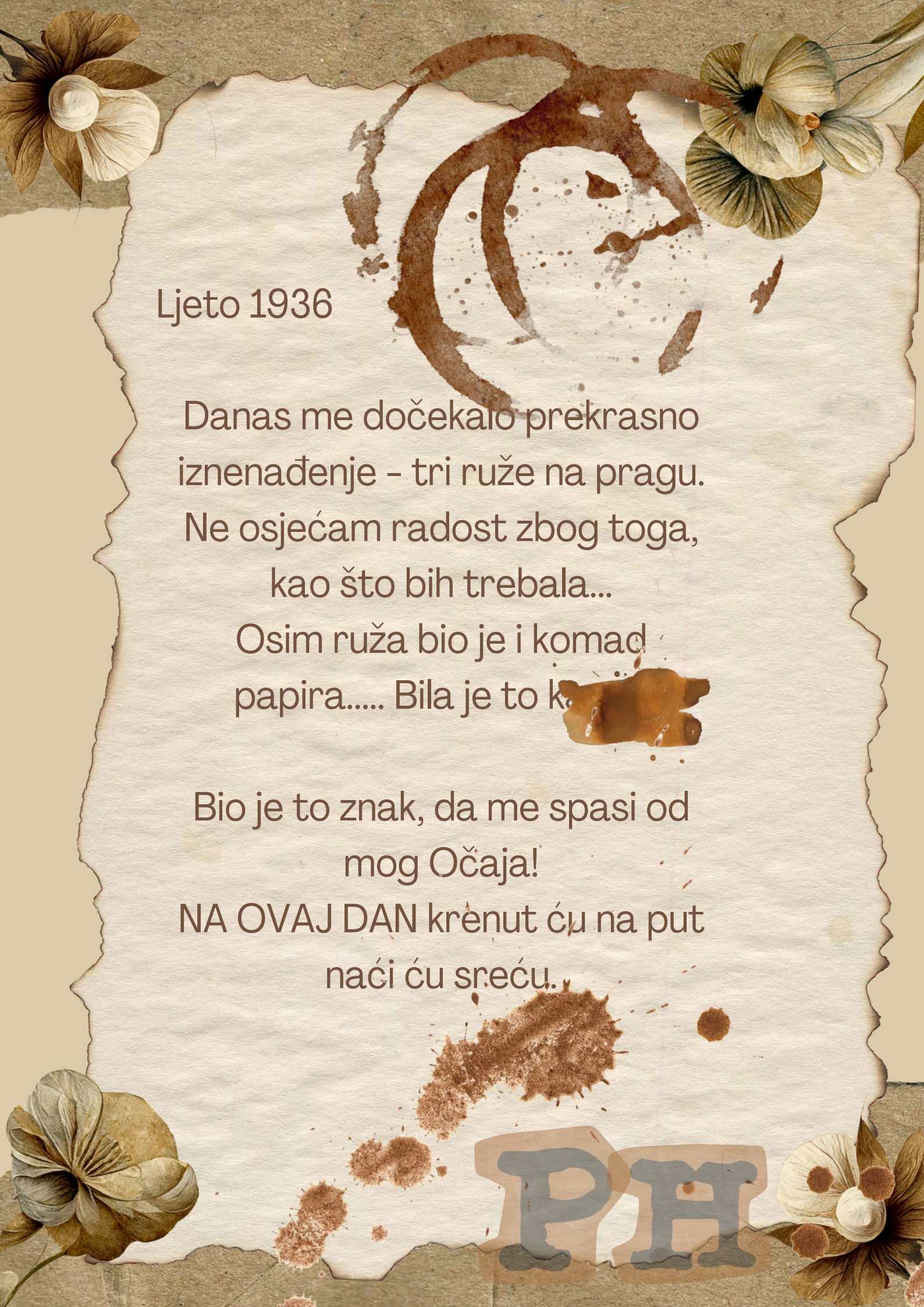
MATERIJAL ZA ISPIS:

- Karta (ide u zaključanu kutiju).
- Unos iz dnevnika.
- Stranica kalendara.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa bravom na 4 znamenke.
- Staklenka na čijem dnu je ispisan broj 6.
- 3 ruže.



A vintage postcard with a torn paper center. The background is a textured, light brown color. The central area is a piece of white paper with a torn, deckled edge. In the top left and top right corners, there are illustrations of flowers. The bottom left and bottom right corners also feature floral designs. The text is written in a simple, sans-serif font. There are some brown stains and a large, dark brown ink blot on the right side of the central paper.

Ljeto 1936

Danas me dočekalo prekrasno
iznenađenje – tri ruže na pragu.
Ne osjećam radost zbog toga,
kao što bih trebala...

Osim ruža bio je i komad
papira..... Bila je to k

Bio je to znak, da me spasi od
mog Očaja!

NA OVAJ DAN krenut ću na put
naći ću sreću.

PH

July 19





ZAGONETKA 2

MATERIJAL ZA ISPIS:

- Unos iz dnevnika.
- Staklenke za ispis koje se sastavljaju.

NAPOMENA: ispisati na bijelom papiru.

- Popis cvijeća.

NAPOMENA: ispisati na bijelom papiru

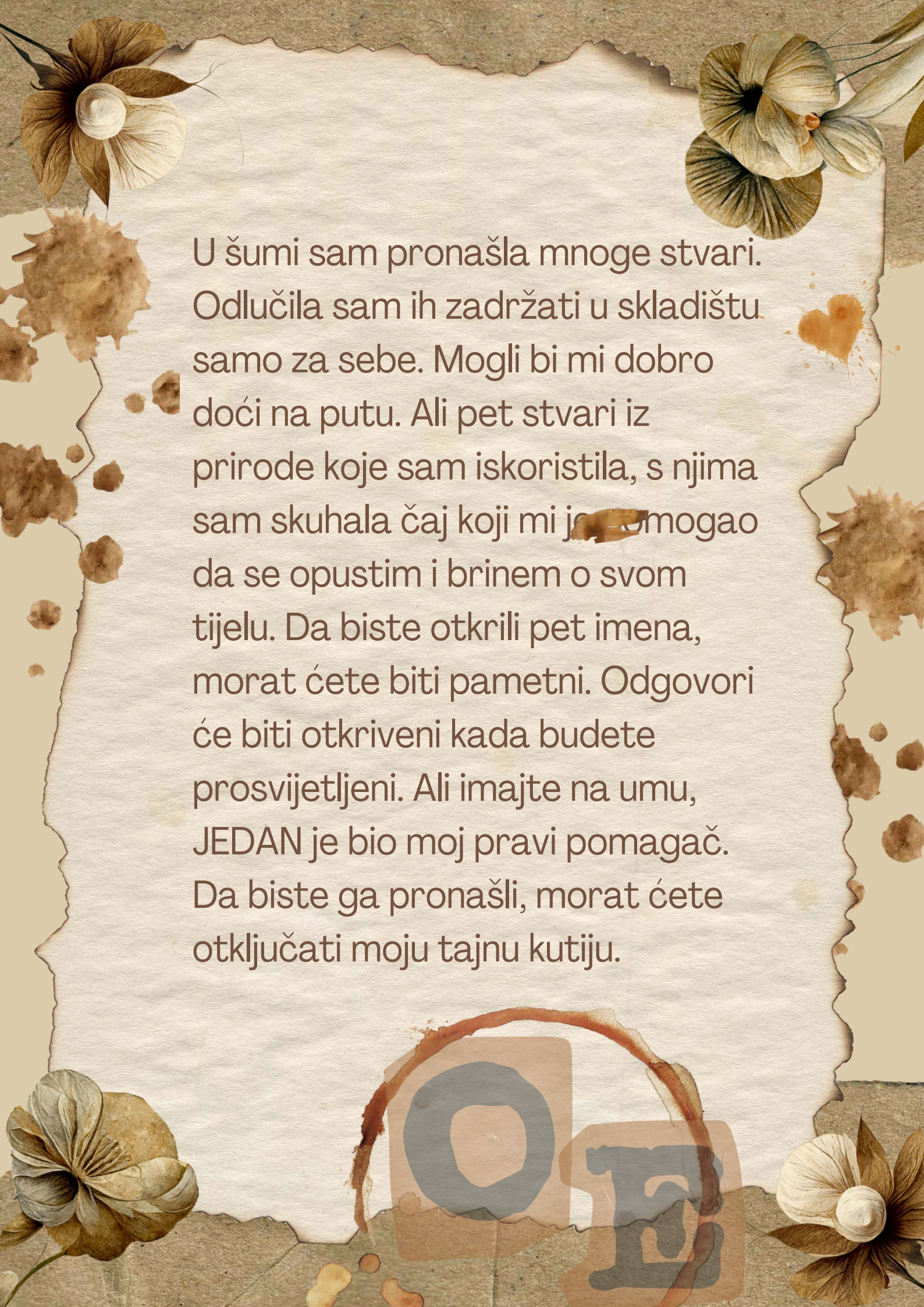
POGLEDAJTE VIDEO ZA SASTAVLJANJE u zadnjem odjeljku ovog priručnika.

DODATNI MATERIJAL:

- Velika staklena posuda.
- Kutija sa 3-cifrenom bravom.
- Vrećice čaja od kamilice za zaključanu kutiju.
- Svjetiljka.
- Posuda s vodom i nekoliko ukrasnih cvjetića koje ćete staviti u zdjelu.

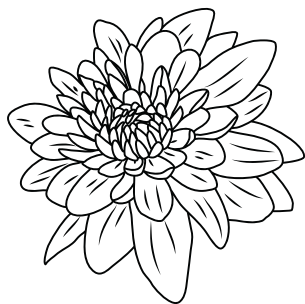
VIDEO

- Sastavljanje "staklenki" za ispis: <https://www.canva.com/design/DAGBW-ihmOk/mkTILZWgfcntsn6nJGQrBw/watch>
- Stvaranje nevidljivog broja: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

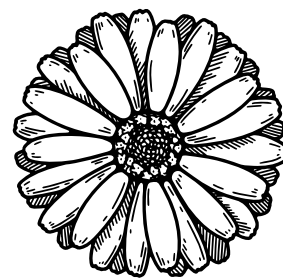
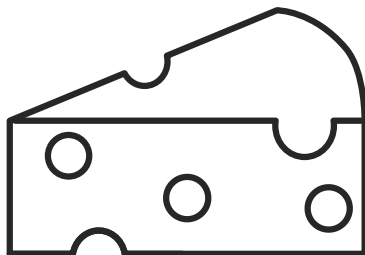


U šumi sam pronašla mnoge stvari. Odlučila sam ih zadržati u skladištu samo za sebe. Mogli bi mi dobro doći na putu. Ali pet stvari iz prirode koje sam iskoristila, s njima sam skuhala čaj koji mi je pomogao da se opustim i brinem o svom tijelu. Da biste otkrili pet imena, morat ćete biti pametni. Odgovori će biti otkriveni kada budete prosvijetljeni. Ali imajte na umu, JEDAN je bio moj pravi pomagač. Da biste ga pronašli, morat ćete otključati moju tajnu kutiju.





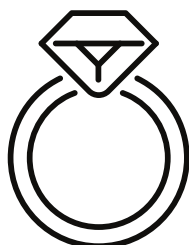
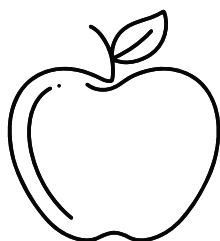
krizanteme



neven



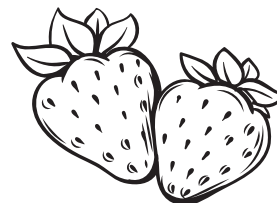
ruža



jasmin



kamilica







: poznato po umirujućim učincima, smanjenju upale i podržavanju zdravlja očiju zahvaljujući antioksidansima.



: umirujuća svojstva, smanjenje stresa, tjeskobe i koristi se u njezi kože za hidrataciju i umirujuće djelovanje.



: koristi se u aromaterapiji za smanjenje stresa, poticanje opuštanja, pomoć u probavi i ublažavanje depresivnih raspoloženja.



: protuupalna i umirujuća svojstva, obično se koristi u njezi kože za zacjeljivanje rana i ublažavanje iritacija kože.



: potiče opuštanje, poboljšava kvalitetu sna, pomaže u probavi i ima protuupalna svojstva koja se često koriste u njezi kože za umirujuće učinke

Ne zaboravite držati korijenje u vodi





ZAGONETKA 3

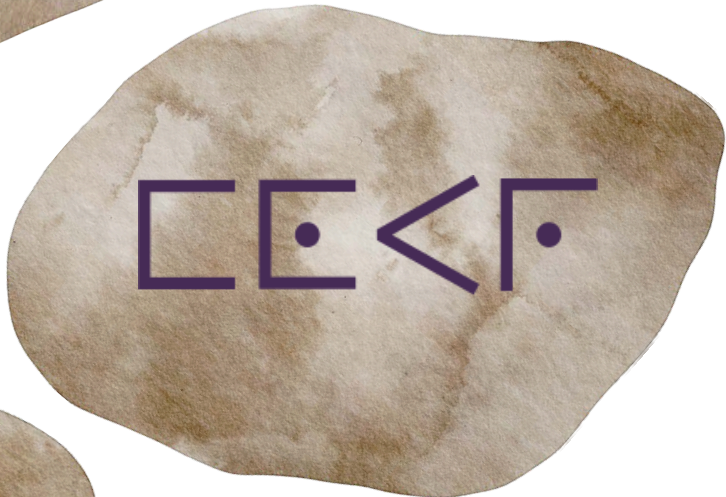
MATERIJAL ZA ISPIS:

- Kamenje sa simbolima i kodovima (za izrezati).
- Upute kako vježbati disanje 4-7-8 (papir koji ide u kutiju).

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa 3-cifrenom bravom.
- Pravo kamenje za ukras.

א.ל.ג.ל.ל.






Izrežite sve kamenje



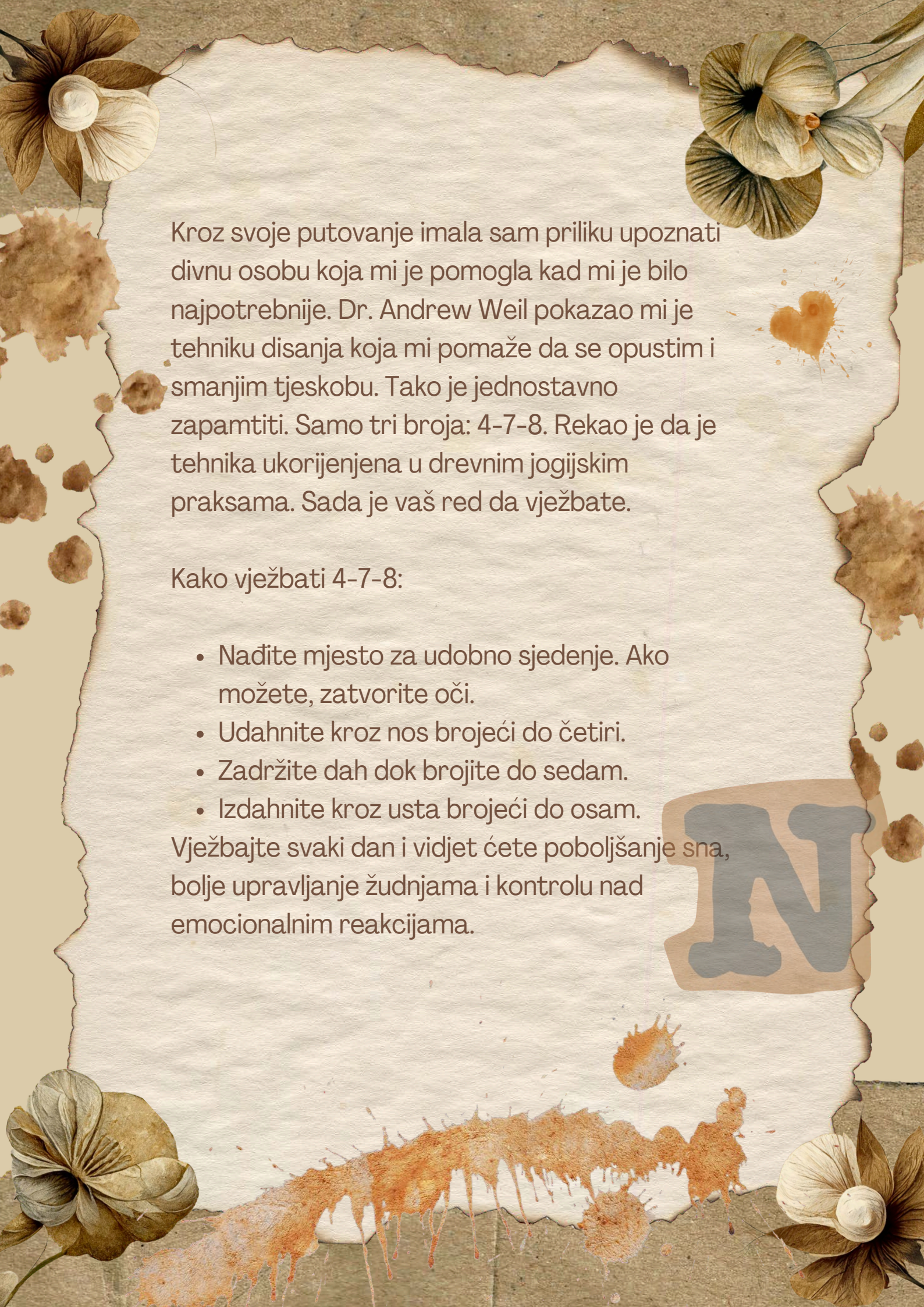
A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	N	O
P	Q	R

	S	
T		U
	V	

	W	
X		Y
	Z	

Izrežite sve kamenje

The page is framed by a decorative border of dried flowers and leaves in shades of brown and tan. The central text is on a light beige, torn-edge paper background. There are several brown ink splatters and a heart-shaped stain on the right side of the page.

Kroz svoje putovanje imala sam priliku upoznati divnu osobu koja mi je pomogla kad mi je bilo najpotrebnije. Dr. Andrew Weil pokazao mi je tehniku disanja koja mi pomaže da se opustim i smanjim tjeskobu. Tako je jednostavno zapamtiti. Samo tri broja: 4-7-8. Rekao je da je tehnika ukorijenjena u drevnim jogijskim praksama. Sada je vaš red da vježbate.

Kako vježbati 4-7-8:

- Nađite mjesto za udobno sjedenje. Ako možete, zatvorite oči.
- Udahnite kroz nos brojeći do četiri.
- Zadržite dah dok brojite do sedam.
- Izdahnite kroz usta brojeći do osam.

Vježbajte svaki dan i vidjet ćete poboljšanje sna, bolje upravljanje žudnjama i kontrolu nad emocionalnim reakcijama.





ZAGONETKA 4

MATERIJAL ZA ISPIS:

- Unos iz dnevnika s tajnom porukom.
- Napomena unutar morske školjke.
- Zagonetka koja ide u zaključanu kutiju.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija zaključana s bravom na ključ.
- Omotnica (na njoj napisati: PRIJE NEGO ME OTVORIŠ, JEDNA OSOBA MORA STAVITI POVEZ OČI I NE SKIDAJ GA DOK NE PRONAĐEŠ MOJU ŠPILJU NESIGURNOSTI).
- Povez za oči.
- Lonac sa zemljom i cvijećem.
- Morska školjka (velika).

Moje putovanje se nastavlja. Tjeskoba nije tako strašna kao što je bila **onaj** put. Sad se bolje nosim s tim, **tko** mi drugi **može** pomoći osim mene? U zadnje vrijeme **ne** mogu spavati. **Vidim** da je to veliki problem i to **mora** prestati. Moram **pronaći** način da oslobodim strah od nesigurnosti. Odlutat ću do **mora** zatvorenih očiju. Razbit ću svoju **ljušturu** da **nađem** hrabrosti. **Ključ** moje sreće je u otpuštanju! Imam li izbora? Ja **ne**! **Strah** mora nestati! **Sljepoća** će nestati. Živjet će moja i **vaša** sreća, dragi moji **prijatelji**. **Glas** je sada glasan. Čut **će** se i **voditi** me. **Ti**, prijatelju, pomoći ćeš mi da zatvorenih očiju dođem **do mora** i pronađem tajnu da se otrgnem iz svoje **ljušture** nesigurnosti.



Dragi moj putniče, pronašao si školjku mudrosti u
vlastitoj potrazi za izlaskom iz svoje špilje nesigurnosti.

Putovao si daleko, ali odgovor koji tražiš uvijek je bliži
nego što misliš...

Vrati se kući i pogledaj u teglu sa zemljom za cvijeće...

Sigurna sam da ćeš tamo pronaći ključ...

Izrežite rolu papira za bilješke i stavite je u školjku



Autentičan



Veze...



... dogodi se



kad ti...



... otključáš



**svoje
strahove!**

Izreži svaku zagonetku i stavi ih u zaključanu kutiju



ZAGONETKA 5

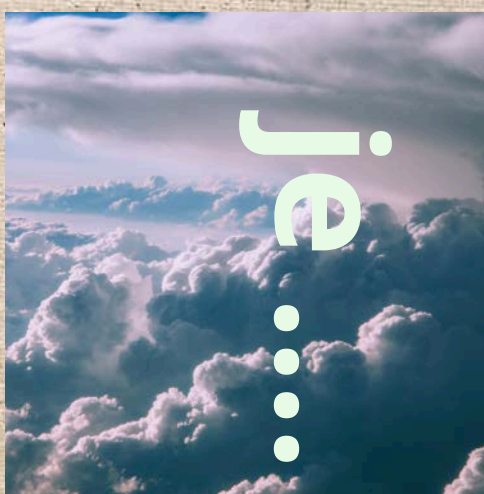
MATERIJAL ZA ISPIS:

- Izrezane slike (ISPIS S OBJE STRANE).

DODATNI MATERIJAL:

NAPOMENA: ovdje sudionici prelaze u vrt. Možete upotrijebiti novu sobu za prijelaz, dakle kroz vrata ili stvoriti vrata pomoću predmeta u sobi (stolice, stol). Možete koristiti lanac kao simbol zaključane kapije. Ukrasite vrata cvijećem. BUDITE KREATIVNI!

- Poklon kutija.



**NAPOMENA: Ispiši s obje strane ovu i sliku ispod !!!
Izrežite svaku sliku, nema potrebe za preciznošću pri rezanju, stavite ih u poklon kutiju**

U životu, samo možeš biti.....



**Važno: za pronalaženje rješenja ove
zagonetke potrebno je znanje
engleskog jezika.....
("In life you have to be....")**

**NAPOMENA: Ispis na obje strane ove i gornje slike!!!
Izrežite svaku sliku tako da se ne spajaju i stavite ih u poklon kutiju**



ZAGONETKA 6

MATERIJAL ZA ISPIS:

- QR kod za staviti na SOVU.
- Kartice za razmišljanje.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa 3-cifrenom bravom.
- Kip sove.
- Ogledalo – za napisati tajni kod na ogledalo, pogledaj video.
- POGLEDAJ video u zadnjem dijelu priručnika.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/shorts/VSlvXKsBisk>



Izrežite QR kod i zalijepite ga na SOVU

Ispod su kartice za razmišljanje izrezane na isprekidanim linijama

ŽIVOT KOJI SE NE PROPITUJE NIJE
VRIJEDAN ŽIVLJENJA - SOKRAT

"U OGLEDALU
SAMOREFLEKSije POJAVI SE
JASNOĆA."

"VAŠE ĆE SE VIZIJE RAZJASNITI TEK KAD
BUDETE MOGLI POGLEDATI U VLASTITO
SRCE. TKO GLEDA VAN, SANJA; TKO
GLEDA UNUTRA, BUDI SE." - CARL JUNG

POZNAVANJE SEBE JE POČETAK SVAKE
MUDROSTI.
- ARISTOTEL

"TRENUTAK SAMOREFLEKSIJE JE TRENUTAK
RASTA."

"NE UČIMO IZ ISKUSTVA... UČIMO IZ
RAZMIŠLJANJA O ISKUSTVU." -
JOHN DEWEY

"ONO ŠTO MISLITE, TO POSTAJETE.
ONO ŠTO OSJEĆATE, TO I PRIVLAČITE.
ŠTO ZAMISLITE, TO I STVORITE." -

BUDA

"REFLEKSIJA JE TIHI GLAS
MUDROSTI."



ZAGONETKA 7

MATERIJAL ZA ISPIS:

- 3 faze leptira (ispišite obje strane i izrežite slike).
- Mali leptiri s riječima za kutiju

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija s bravom na ključ (stavite ključ ispod sove u zagonetki 6).
- Naljepnice s leptirima ili predmeti s leptirima za ukrašavanje u kutiji (prema izboru).



Ispišite ovu stranicu i sljedeću s **OBJE STRANE** tako da će napisane riječi s druge stranice biti na stražnjoj strani gornjih slika.

**Riječ od četiri slova s dva O,
koji se rimuje s KNJIGA**

PREMETALJKA : N U D R E



Ispišite ovu stranicu i sljedeću s OBJE STRANE tako da napisane riječi s druge stranice budu na stražnjoj strani gornjih slika (treba ih izrezati).

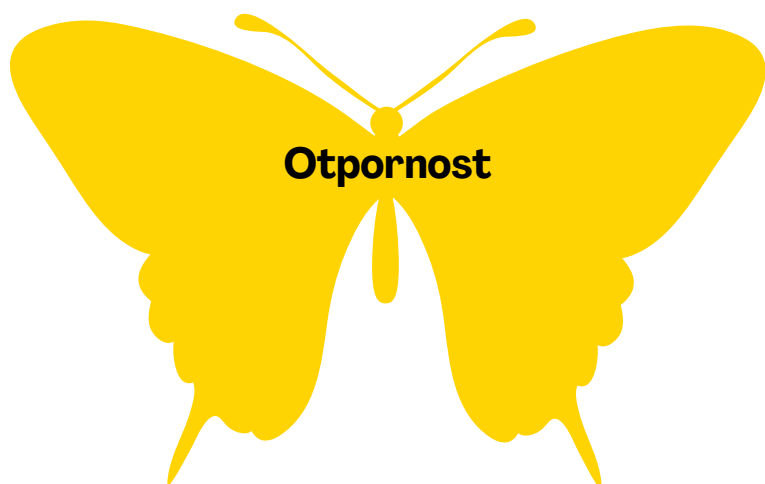
**Ja sam prva životinja
koju ste sreli**



Zahvalnost



Opraštanje



Otpornost



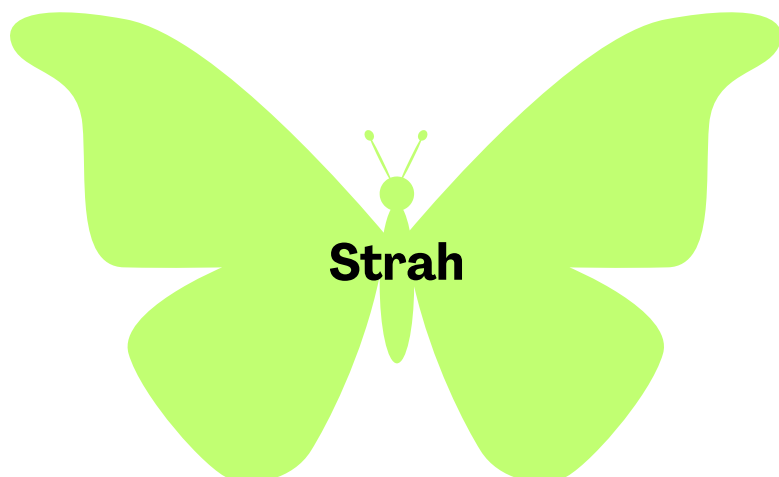
Prihvaćanje vlastite strasti



Neznanje



Samoprijezir



Strah



Sebičnost

Izrežite leptire i stavite ih u zaključanu kutiju.



Zagrljaj leptira postiže se kada pojedinac omota ruke oko sebe, tako da svaka ruka dodiruje suprotnu nadlakticu ili rame.

- 1. Pronađite udobno, tiho mjesto i sjednite uspravno.**
- 2. Zatvorite oči i duboko udahnite, fokusirajući se na trbuh.**
- 3. Pokušajte primijetiti sve osjećaje bez osuđivanja.**
- 4. Prekrižite ruke i stavite ih na prsa, raširenih prstiju, palčeva usmjerenih prema bradi.**
- 5. Lupkajte rukama po prsima u sporom, ritmičkom uzorku (lijevo, desno, lijevo, desno).**
- 6. Nastavite duboko disati dok tapkate najmanje 8 krugova.**
- 7. Provjerite kako se osjećate poslije. Ako ste i dalje pod stresom, napravite još nekoliko krugova.**
- 8. Zaustavite se i provjerite razinu uznemirenosti nakon svake serije, nastavite ako se osjećate smirenije.**



ZAGONETKA 8

MATERIJAL ZA ISPIS:

- Evelynin dnevnik (ispišite ga s obje strane).
- PISMO EMMI (ispišite ovu stranicu POSEBNO! i ubacite je u dnevnik zajedno s omotnicom).

DODATNI MATERIJAL:

- Malo ukrasnog cvijeća i olovka (prema želji).
- Omotnica.
- UV svjetlo koje treba dati sudionicima nakon što voditelju daju omotnicu s pismom Emmi.



Evelyn Hu  ngbird

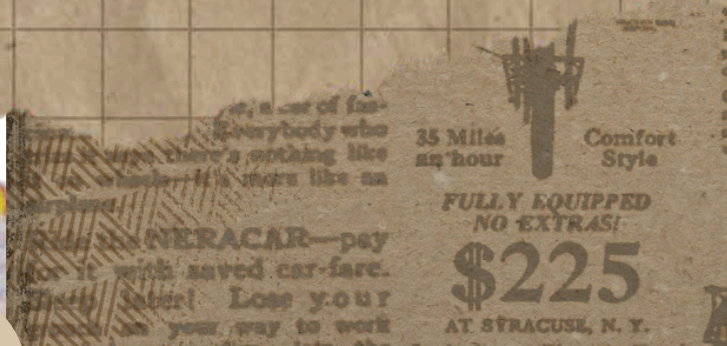


TELEGRAM

0667900

R No. 1411
NINE

Moje omiljene stvari





Comfort Style

**FULLY EQUIPPED
NO EXTRAS!**

\$225

AT STRACUSE, N. Y.

NERACAR—pay
for it with saved car-fare.
Lose your
as you pay to work

Već dugo putujem...
Otkako sam ušla u vrt,
pronašla sam...



Reci mi stranče



DO

Prave sreče

JE



za sebe sam pronašla.....



ut quisque egestas diam. Ut tortor pretium
e potenti nullam ac tortor vitae. Quis viverra
Eget
ulvina
dui n
mi bibendin
Mi ipsum fau
eque sodales
per quis. In di
risus ultricies
pulvinar sapi
or. Vel fringill

vitae sem
lorem sed
unt nunc
lorem dol



**Ali jednu stvar shvaćam tek sada.... to da je sreća
stvarna samo kada se dijeli.....
i jako mi nedostaješ prijateljice...**

**Molim onoga tko pronade ovaj dnevnik da pošalje
ovo pismo mojoj prijateljici Emmi... Stavite ga u
omotnicu i dajte ga ČUVARU VRATA... on će vam
zauzvrat dati nešto što će vam trebati za vaše
pućovanje.**

**odvojite trenutak da se prisjetite svojih
najbližih... kome biste poslali pismo? Biste li
poslali pismo samom sebi?**

**Zašto to ne učinite sada?
skenirajte kod i pošaljite pismo SEBI:**



*...turpis eg
curabitur*

*...vitae. C
...arcu dictum varius duis a
...as pulvinar mattis nunc. Vel pretium
...eo in vitae. Nec dui nunc mattis enim*

don
...the snappers and threw up the that shook, when he laughed claus come then when the
dash. The moon on the breast like a bowlful of jelly. He was first es begin to come
of the new-fallen snow Gave chubby and plump, a right down, wind whistles
the luster of mid-day to jolly old elf, And I laughed sharp branches are
objects below. When, what to my when I saw him, in spite of the cold,
wondering eyes should appear, myself; A wink of his eye numbs,
But a miniature sleigh, and a twist of his head, Soon gave ear hearer
eight tiny reindeer, With a me to know I had nothing to My
little old driver, so lively dread; He spoke not a word, long
and quick, I knew in a moment but went straight to his work, with I
it must be St. Nick. More rapid And filled all the stockings; really I
than eagles his coursers they then turned with a jerk, And want to up.
came, And he whistled, and laying his finger aside of his And, The cluster ed,
shouted, and called them by nose, And giving a nod, up the With visions of Santa dancing



Draga Emma

Žao mi je što nisam ranije pisala.

Primijetila sam da si u zadnje vrijeme dosta umorna poput mene...

Žao mi je što nisam ranije mogla razgovarati s tobom,...

Sada te pozivam da mi se pridružiš kako bismo zajedno krenule na putovanje u samootkrivanje...

Tako da možemo pričati o svemu....

Možemo jedna drugoj biti podrška.....

Dodi i pridruži mi se u vrtu....

Iskreno vaša E. Hummingbird

.



ZAGONETKA 9

MATERIJAL ZA ISPIS:

- Engleska abeceda.
- Zagonetka za traženje riječi napisane nevidljivom tintom (STRES).
- Pero s tragom.
- Papir za kutiju.
- Papir na dnu posude s kamenjem.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija s 3-znamenkastom bravom.
- Crveno i narančasto perje za ukras.
- Zdjela s kamenjem.
- UV svjetlo koje je dano sudionicima u Zagonetki 8.
- **POGLEDAJTE VIDEO** u zadnjem dijelu priručnika.

A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

ODGOVORI MI..

**Nevidljiv, ali težak u tvojim grudima,
Tiha sila koja ne daje odmora.
Svakodnevno, nevidljivo, izaziva nered,**

**Što sam ja?
Pokušajte pogoditi (ili pronaći me!)**



Izrežite i stavite bliže kutiji.

Skoro sam stigla na odredište....

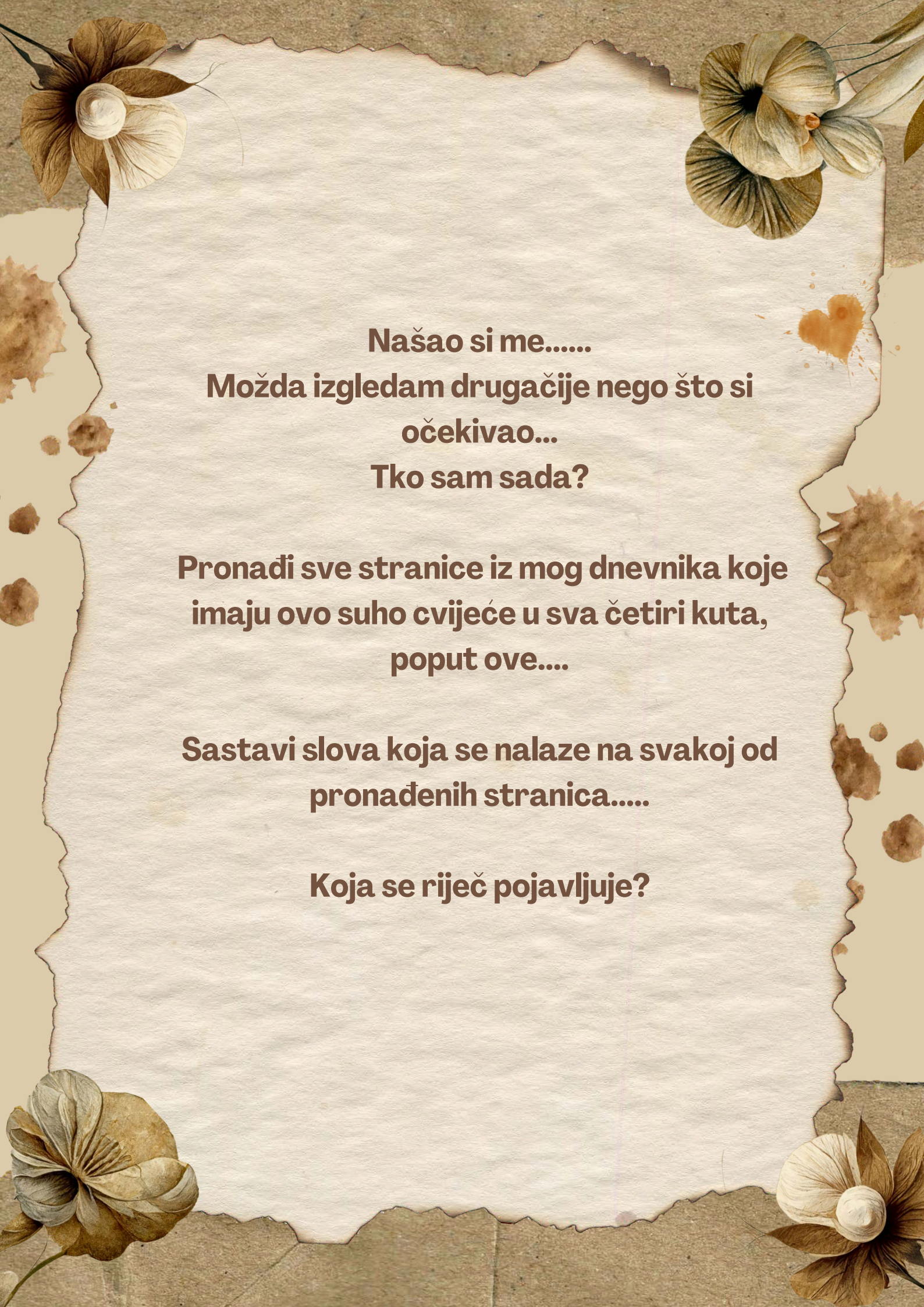
Tebi, moj dragi putniče... ostavljam posljednji zadatak

PRONAĐITE posudu s kamenjem!

Najbolja praksa za putovanje ka samosvijesti je **PREPOZNAVANJE DESTRUKTIVNIH NAVIKA - KAMENJA**. Odvoji trenutak kako bi identificirao naviku koja te odvaja od tvog unutarnjeg ja. Podijeli sa suputnicima svoju namjeru zamjene loše navike pozitivnom, jačajući osjećaj podrške zajednice.

Kad svi definirate i zamijenite lošu naviku dobrom i ne ostane niti jedan kamenčić u zdjeli, pronaći ćete **MENE!**





Našao si me.....

**Možda izgledam drugačije nego što si
očekivao...**

Tko sam sada?

**Pronađi sve stranice iz mog dnevnika koje
imaju ovo suho cvijeće u sva četiri kuta,
poput ove....**

**Sastavi slova koja se nalaze na svakoj od
pronađenih stranica.....**

Koja se riječ pojavljuje?



PROCES DEBRIFINGA

- Razumijevanje Evelyn – razumijevanje mene (mapa empatije).

KAKO

Kako suosjećate s Evelyn?
Jeste li razumjeli nju i situaciju u
kojoj se nalazila?

ŠTO

Što biste učinili da ste u
Evelininoj situaciji?
Koje biste odluke donijeli?



Što Evelyn MISLI i OSJEĆA sada?



Osjećaji

Misli

UČINITI

Gdje je Evelyn danas?
Što ona sada radi?

ČUTI

Što biste pitali Evelyn?
O čemu biste razgovarali?

REĆI

Što ti Evelyn kaže?
O čemu priča?



KAKO SASTAVITI ZAGONETKE

Za sastavljanje zagonetki br. 2 i br. 9 pogledajte video na QR kodu.



PROJEKTNI PARTNERI



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**EDUKO
PRO**

EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



PRO LAPINLAHTI

JUMP IN
— HUB



HumaCapiAct



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



EDU
CATIO
NAL

Training-Education-Research-Counselling



ASPIRA



**Co-funded by
the European Union**

Financira Europska unija. Međutim, izražena stajališta i mišljenja su isključivo autorova i ne odražavaju nužno ona od Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.